



Heilpädagogische Praxis
Inh.: Sabine Würfele
Staatl. anerk. Heilpädagogin

Ganzheitliche Angebote
Für Privat und Unternehmen

Vorbereitung für Einzel-, Duo-, und Gruppen-Settings

Freue Dich auf ein persönliches Kennenlernen, Wiedersehen und die Fortsetzung gemeinsamer Erlebnisse. Meine bewährten Angebote sind für Neulinge, Geübte und auch für Kinder – je nach Angabe – geeignet.

Erfahre hier, was Du für drinnen, draußen und online benötigst.

Allgemeine Vorbereitung

Ich möchte Dir einige wichtige Hinweise für Dein Wohlbefinden und Deine effektive Übungspraxis mitteilen: Bitte verzehre 1,5 Std. bis 2 Std. vor Beginn der Angebote keine Mahlzeiten, um den Körper nicht mit Verdauung zu belasten. Vergiss nicht, an Deine Organe zu denken und bringe stilles Wasser mit – eine Isolierflasche ist ideal, auch ohne Extra-Kühlen im Sommer. Wähle bequeme und atmungsaktive Kleidung in Schichtform (zum An- und Ausziehen, je nach Situation des Angebots) für viel Bewegungsfreiheit.

Spezielles Equipment für drinnen

Eine rutschfeste Übungs-Matte, 2 Yoga-Blöcke (bestenfalls aus Kork), ein Handtuch, ggf. eine Sitzhilfe zum Meditieren, eine leichte Zudecke, ggf. warme Socken.

Spezielles Equipment für draußen

Wichtig bei unseren Freiluft-Angeboten: Passe Deine Kleidung und Schuhe an die Temperatur und das Gelände an. Wir sind dynamisch in bergigem Gelände, auf Waldwegen und Wiesen unterwegs und können den Übungsplatz je nach Wetter spontan wechseln. Die Wege sind uneben und können feucht oder matschig sein. Wähle daher knöchelhohe Schuhe mit Profil, die rutschfest, wasserfest und knöchelfest sind. Knöchelhohe Wanderschuhe sind ideal. Trage einen Rucksack – wir sind mobil unterwegs.

Bei warmen Außen- und Bodentemperaturen brauchst Du:

Eine rutschfeste Übungs-Matte, ein Handtuch, eine leichte Zudecke. Bedenke Morgentau oder die Abendfeuchte. Da bietet sich eine isolierende, wasserfeste Picknickdecke als Unterlage für die Freiluft-Angebote an.

Bei feuchten/kühleren Außen- und Bodentemperaturen brauchst Du:

Bei kühlerem Wetter empfehle ich warme Kleidung wie Thermo-Leggings oder ähnliches, eine windfeste, warme Jacke, die die Oberschenkel bedeckt, und gegebenenfalls eine Mütze für zusätzliche Wärme. Ein faltbares Isolier-Sitzkissen; es ist prima für kurze Aktionen im Sitzen auf z.B. den Bänken.

Bitte halte immer einen Zeitpuffer bereit. Bei überraschenden Schlechtwetterlagen stellen wir uns vorübergehend, je nach Möglichkeit des Veranstaltungsortes, überdacht oder drinnen unter und nehmen dann wieder das reguläre Freiluft-Angebot auf.

Spezielles Equipment für den Online-Modus

Erlebe unsere Verbindung live und interaktiv via ZOOM.

Um die Online-Settings reizarm und verantwortungsvoll zu gestalten sind Sonderbedingungen nötig.

Die Sonderbedingungen für Online-Settings (siehe Homepage unter AGB) regeln die Vorgehensweise.

Bitte beachte dazu unbedingt:

§ 1 Technische Voraussetzungen

§ 2 Schutzregelungen

§ 3 Ablauf des Online-Settings

Tipps zur technischen Nutzung:

Wenn der Link nicht funktioniert sollte, bitte den Link kopieren, in den Browser einfügen und bestätigen. Alternativ dazu kannst Du Dich auf der Homepage von Zoom mit Benutzerkennung und Pin anmelden. So ist es dann auch möglich, am Online-Setting teilzunehmen.

Der Laptop bzw. das Tablet/Handy sollten so positioniert sein, dass nach Möglichkeit der gesamte Körper von Dir gut erkennbar ist. Es ist von Vorteil, wenn die Position des Gerätes nach Bedarf verändert werden kann. Beim Online-Setting ist es sinnvoll, das Bild der Leitung als Hauptbild in der Mitte des Bildschirms zu fixieren. Dieses geschieht durch einen Klick mit der rechten Maus-Taste auf das Bild. Anschließend bitte im Menü „pinnen“ auswählen, das vergrößert auch das ausgewählte Bild und Sie können besser den Instruktionen folgen.

Bereite Dich optimal vor:

Es wird bei Dir zuhause ein ungestörter, rutschfester Platz mit Bewegungsfreiheit benötigt. Ideal ist Körperlänge mal Körperbreite mit ausgestreckten Armen. Mitunter gehört auch Chanten oder Singen und monotones Sprechen zum Angebot. Es kann von Vorteil sein, wenn Familienangehörige oder Nachbarn informiert sind.

Zusätzlich stelle bitte bereit:

Eine rutschfeste Übungs-Matte, 2 Yoga-Blöcke (bestenfalls aus Kork), eine Sitzhilfe zum Meditieren, ein Kuschelkissen und eine leichte Zudecke, ggf. warme Socken. Einen stabilen Stuhl mit Lehne. Ideales Höhen-Maß für den Stuhl: Knie und Hüfte sollten beim Sitzen im rechten Winkel zueinander, die Unterschenkel sollten senkrecht stehen. Der Stuhl ist ein prima Hilfsmittel, um tiefe Muskeln zu erreichen.

Spezieller Hinweis zur Kleidung: Hier ein wirkungsvoller Trick: Verstärke Dein Übungs-Erlebnis: Kontrastreiche Kleidung optimiert die Bildgebung. Heller Ton vor dunklem Hintergrund, dunkler Ton vor hellem Hintergrund.

Postanschrift: Postfach 180145 | 42626 Solingen | mobil: 01573/140 8847
praxis@sabine-wuerfele.de | www.praxis-sabine-wuerfele.de